



Utformning av mitt boendestöd



För den som har beviljats boendestöd, är det viktigt att få information om vad stödet innebär (tillgänglighet, stödets ramar, planering, målsättning, uppföljning, sekretess, kontaktuppgifter, med mera). Din boendestödjare kommer att ge generell information om stödet.

Vad är syftet med häftet?

För att stödet ska kunna utformas på ett sätt som passar just dig, så kan det vara bra att prata igenom stödets upplägg tillsammans med din boendestödjare. Det här häftet går igenom sådant som kan påverka ditt stöd och den har tagits fram av unga vuxna med boendestöd, boendestödjare och forskare. Häftet kan användas som ett stöd för att underlätta i samtalen mellan dig och din boendestödjare.

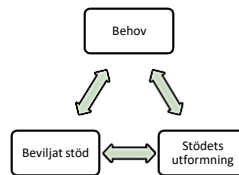
Häftet är till för att skapa en bra grund för planeringen av ditt stöd (genomförandeplanen), utförandet och att underlätta kommande uppföljningar och utvärderingar av stödet. Du kan läsa igenom, fundera över och besvara frågorna själv eller tillsammans med din boendestödjare. Utifrån det stöd som du har beviljats (biståndsbeslutet), kan du och din boendestödjare sedan tillsammans använda häftet för att tydliggöra dina behov och önskemål.

Vad innehåller häftet?

Häftet består av tre avsnitt:

1. Om mig: Genomgång av olika behov och frågor som är viktiga att tänka igenom för att utformningen av stödet ska bli så bra som möjligt.

2. Mitt stöd: Genomgång av olika stödformer (på plats och/eller på distans) inom olika stödområden. Vilken stödform som passar just dig beror på dina behov och det stöd som du har beviljats (se figur).



3. Vår kontakt: Genomgång av sådant som kan vara bra att tänka på i kommunikationen mellan dig och din boendestödjare.

Hur ska häftet användas?

Inför uppstarten av ditt stöd kan du, om du vill, gå igenom häftets olika avsnitt på egen hand. Du och din boendestödjare kan därefter tillsammans gå igenom och diskutera häftet.

Utifrån beskrivningen av ditt beviljade stöd och det som kommit fram genom det här häftet, kan du och din boendestödjare tillsammans forma ditt stöd. Hur stödet utformas (hur ni ska arbeta och kommunicera) skrivs sedan in i din *genomförandeplan*. Ni kommer att utgå ifrån genomförandeplanen i ert arbete. Genomförandeplanen följs upp och utvärderas regelbundet. Vid uppföljning kan ni använda det här häftet igen för att se om något har ändrats.

1. Om mig

Frågorna i det här avsnittet kan vara till hjälp när du funderar på dina behov och önskemål. Frågorna ska inte ses som heltäckande, eftersom stödet kan se ut på olika sätt för olika personer. Du får välja om du vill skriva något kring frågorna på egen hand eller om du vill diskutera dem direkt med din boendestödjare.

Kommunikation

- Hur kommunicerar man bäst med mig?
(t.ex. vid samtal på plats, i telefonsamtal, sms, mejl och andra digitala plattformar)

.....

.....

- Hur vill jag att andra pratar med mig?
(t.ex. tydligt språk, pronomen)

.....

.....

.....

- Hur social kan/vill jag vara?
(t.ex. småprat, sociala pauser)

.....

.....

- Hur hanterar jag tystnad?
(t.ex. behov av tystnad, i samtal, när jag gör saker)

.....

.....

- Hur lätt/svårt är det för mig att vara öppen med mina svårigheter? (t.ex. när jag inte har kunnat följa tänkt planering)

.....

.....

.....

- Om jag inte förstår eller om jag har synpunkter, hur framför jag det till boendestödjaren?

.....

.....

.....

Initiativ

- Hur initiativtagande vill jag att boendestödjaren ska vara? (t.ex. ge förslag, påpeka vad som behöver göras, vara drivande/inkännande)

.....

.....

.....

- Vilka initiativ vill jag ta själv, och vilka behöver jag stöd med? (t.ex. behöver få en fråga kring vad som ska göras, hjälp att komma igång när något är svårt/jobbigt att göra)

.....

.....

.....

Relation

- Vill jag att boendestödjaren delar med sig av sig själv?
(detta får boendestödjaren själv ta ställning till, men det kan vara bra att diskutera)

Ja

Nej

.....

- Hur vill jag att boendestödjaren presenterar sig om vi möter en annan person? (t.ex. som boendestödjare, stödperson, vän, anhörig, annan)

.....

Stress

- Vilka situationer blir jag extra stressad av?
(t.ex. sinnesintryck, sociala situationer, platser, höga förväntningar, hantera tid, förändringar)

.....

.....

- Vad behöver jag för stöd i sådana situationer? (t.ex. prata/prata inte med mig, problemlösning, vägledning, vara ifred)

.....

.....

- Vad brukar ge mig energi/återhämtning?

.....

.....

Övrigt

- Finns det något annat som jag vill att boendestödjaren ska känna till om mig? (t.ex. allergier, diagnoser, svårigheter, triggers, viktig person)

.....
.....
.....
.....
.....

- Vet jag vem jag ska kontakta om jag har frågor eller synpunkter gällande mitt boendestöd?

Ja

Nej

Namn:.....

Telefonnummer:.....

- Har jag någon sysselsättning/aktivitet som påverkar när jag kan ha mitt stöd?

.....
.....

- Finns det något annat som jag vill ta upp? (t.ex. förväntningar, önskemål, annat)

.....
.....
.....

Rutiner

- Här kan du kort beskriva dina rutiner och vad du brukar göra under en dag. Du kan utgå ifrån hur de senaste två veckorna har sett ut. (t.ex. vad brukar jag göra på morgonen, eftermiddagen, kvällen?)

Morgon -

.....

.....

.....

.....

Eftermiddag -

.....

.....

.....

.....

.....

Kväll -

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mitt stöd

Boendestöd kan ges på olika sätt. Vissa personer föredrar att ha stödet på plats, andra föredrar stöd på distans, och vissa vill kombinera de olika stödformerna.

Stöd på plats – *att träffa boendestödjaren fysiskt* (t.ex. i hemmet, i samhället, eller vid möten).

Stöd på distans – *att ha kontakt med boendestödjaren i någon digital form* (t.ex. genom telefonsamtal, sms/mms eller videosamtal).

Följande två sidor visar tabeller över vad unga vuxna med boendestöd har beskrivit för eventuella fördelar med stöd på plats respektive stöd på distans.

Eventuella fördelar med *stöd på plats*:

Kan underlätta kontakten vid uppstart av stödet

Flera former av kommunikation (t.ex. kroppsspråk, större möjlighet för boendestödjaren att fånga upp sådant som inte sägs, såsom beteende eller hemsituation)

Man utgår ifrån en gemensam bild (t.ex. är på samma plats, kan hantera fysiskt material, se samma saker, göra uppföljningar för mer konkret feedback)

Kan höja motivationen (t.ex. att ta emot stöd vid försämrat mående eller när man gärna "slipper undan")

Kan erbjudas alla, oavsett tillgång till digital utrustning/infrastruktur

Kan vara hjälpsamt för att komma igång med en aktivitet och bibehålla fokus (t.ex. att föra tillbaka uppmärksamheten till uppgiften)

Kan motverka social isolering och öka samhörighet

Kan bidra till ökad trygghet i relationen till boendestödjaren

Att veta att någon kommer på besök kan vara hjälpsamt för att få saker gjorda

Eventuella fördelar med *stöd på distans*:

Kan underlätta kontakten vid uppstart av stödet

Ge/få återkoppling eller påminnelser via sms, mms, mejl och telefonsamtal (t.ex. under tiden man utför en uppgift, för att visa att en uppgift har utförts, bli påmind om att ta medicin, bli väckt, komma hemifrån, följa ett schema)

Logg över vad som gjorts och när (kan även användas vid utvärdering)

Möjligt att få stöd trots att man är sjuk

Kan vara ett steg emot ökad självständighet (t.ex. att stegvis klara mer på egen hand)

Skärmdelning (att se samma dokument/bild)

Ökade möjligheter till att öva på olika saker (t.ex. komma hemifrån, använda telefon, utföra sysslor)

Möjlighet till att följa upp och utvärdera via sms, mms, mejl, röstsamtal, videosamtal

Flexibelt vid sysselsättning eller behov som inte kräver hemmet (t.ex. lättare att hitta tider som passar, ökad tillgänglighet)

Att bolla tankar och idéer via sms ger tid att tänka efter och formulera sig

Stödområden

I det här avsnittet presenteras 10 vanliga stödområden.¹ Ha ditt beviljade stöd i åtanke och ta ställning till om något av områdena är aktuella för dig. Om ett visst stödområde är aktuellt för dig, fundera på hur stödet kan utformas för att passa dina behov och önskemål. Kryssa i de stödformer som du tror kan vara aktuella för respektive stödområde. Du kan välja flera alternativ. Om du vill veta mer om en stödform för att ta ställning, kan du kryssa i rutan "mer information".

1. Att hitta lösningar på problem eller situationer, göra prioriteringar och att göra val
(t.ex. laga eller skaffa en ny produkt, teckna avtal eller planera sin tid)

Aktuellt

Mer information

Stödform:

på plats

telefonsamtal

sms/mms/mejl

videosamtal

2. Att genomföra dagliga rutiner
(t.ex. duscha, borsta tänderna, klä på sig, äta)

Aktuellt

Mer information

Stödform:

på plats

telefonsamtal

sms/mms/mejl

videosamtal

3. Att hantera stress som hör ihop med ansvarsfulla uppgifter och krav
(t.ex. att slutföra uppgifter, söka bostad, prestationskrav kopplat till sysselsättning)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

4. Att ta hand om sin hälsa, såväl kroppslig som psykisk
(t.ex. sömn, kost, motion, medicin)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

5. Att ta hand om sitt hem och hushåll
(t.ex. städ, disk, sopor, tvätt, matplanering, inköp)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

6. Att umgås och kommunicera med andra människor
(t.ex. att svara på meddelanden, planera träffar med kompisar,
andra sociala kontakter)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

7. Att ha kontroll över sin ekonomi
(t.ex. impulsköp, sparande, göra budget, betala räkningar)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

8. Att ta del av olika fritidsaktiviteter
(t.ex. gå på kurs, sportaktiviteter, gaming, delta i föreningsliv)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

9. Att använda sin tid och energi till det man vill och behöver göra

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

10. Att ha kontakt med myndighets- eller vårdpersonal
(t.ex. förstå myndighetsbeslut, boka tandläkarbesök, göra ansökan, gå på vårdbesök)

Aktuellt Mer information

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

Annat:

.....

Stödform: på plats
 telefonsamtal
 sms/mms/mejl
 videosamtal

¹ Baserade på världshälsoorganisationens internationella klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, ICF.

3. Vår kontakt

Du och din boendestödjure kan *tillsammans* diskutera hur ni ska kommunicera. Tänk då igenom följande aspekter:

Pauser – Har jag behov för planerad tystnad? Hur meddelar jag att jag är i behov av en paus? Hur förhåller jag mig till tystnad/pauser under möten på video-/telefonsamtal, fysiska möten?

Beröring – Hur bekväm är jag med att få en klapp på axeln eller en kram när jag är i behov av uppmuntran/tröst?

Skämt – Uppskattar jag skämt? Är det svårt att tolka under telefonsamtal eller i sms?

Tillgänglighet – När kan jag ringa/sms:a/mejla? När kan jag förvänta mig svar?

Teknik – Hur bekväm känner jag mig med att använda teknik (vill jag lära mig)? Har jag de tekniska förutsättningar som krävs (t.ex. Wi-Fi, mobiltäckning)?

Telefon – Hur bekväm känner jag mig med att prata i telefon?

Sms – Hur uppfattar jag text i sms? Är det lätt/svårt för mig att formulera sms? Tar det mycket energi att skriva sms? Vad kan sms användas till i stödet?

Emojis – Vad innebär de? Är vi överens om betydelsen? Vill jag använda emojis i sms/mejl?

Videomöten – kamera på eller av under videosamtal/möten? Vill jag använda kamera i hemmiljö?

